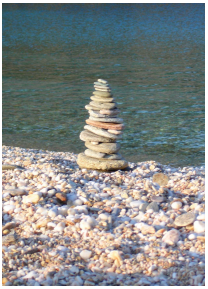
Kreativtechniken



Die beschriebenen Kreativtechniken werden in der freien Natur oder in der Praxis angewendet. Es sind wunderbare Techniken, um die Kraft der Natur mit einzubeziehen. Die Kreativtechniken können mit der Kinesiologie kombiniert werden.

Symbolarbeit: Naturmaterialien wie Steine, Tannzapfen, Äste usw. können in einer Sitzung als Symbole einbezogen werden.

Kreative Gestaltung: Mit verschiedenen Gegenständen wird ein Bild gestaltet, mit welchem nachher weitergearbeitet werden kann. Oft zeigt sich viel Unbewusstes in diesen Bildern.

Biografie-Arbeit: Zu einem bestimmten Thema werden verschiedene Stationen im Leben gestaltet und wenn nötig entstresst.

Körperzielarbeit: Über den Körper suchen wir einen Platz für den jetzigen Zeitpunkt und für unser Ziel. Der Weg dorthin kann über den Körper erfahren und entstresst werden.

Körperentscheidungsarbeit: Vor einer Entscheidung können verschiedene Möglichkeiten und ihr Weg dorthin über den Körper wahrgenommen werden. Dies ist eine Entscheidungshilfe und keine definitive Entscheidung.

Sozialkosmos: Verschiedene Aspekte zu einem Thema werden gemäss ihrer Wichtigkeit mit Gegenständen in einen Kreis gelegt und mit dem Ich in der Mitte verbunden. Durch das Betrachten und Verändern dieses Bildes können spannende und tiefe Prozesse entstehen.

Problemaufstellung: Zu einem Problem werden Aspekte wie Hindernis, Ressourcen, Ziel usw. mit Gegenständen an einen Platz gelegt. Bei dieser Arbeit achten wir darauf, dass die Gegenstände am Schluss so platziert sind, dass sie einander günstig beeinflussen.

Claudia Baumann, Dipl. Kinesiologin IKBS, Sängetelmatten 7, 5014 Gretzenbach
Tel. 062 849 44 35, cla.baumann@gmail.com, www.kinesiologie-kreativ.ch